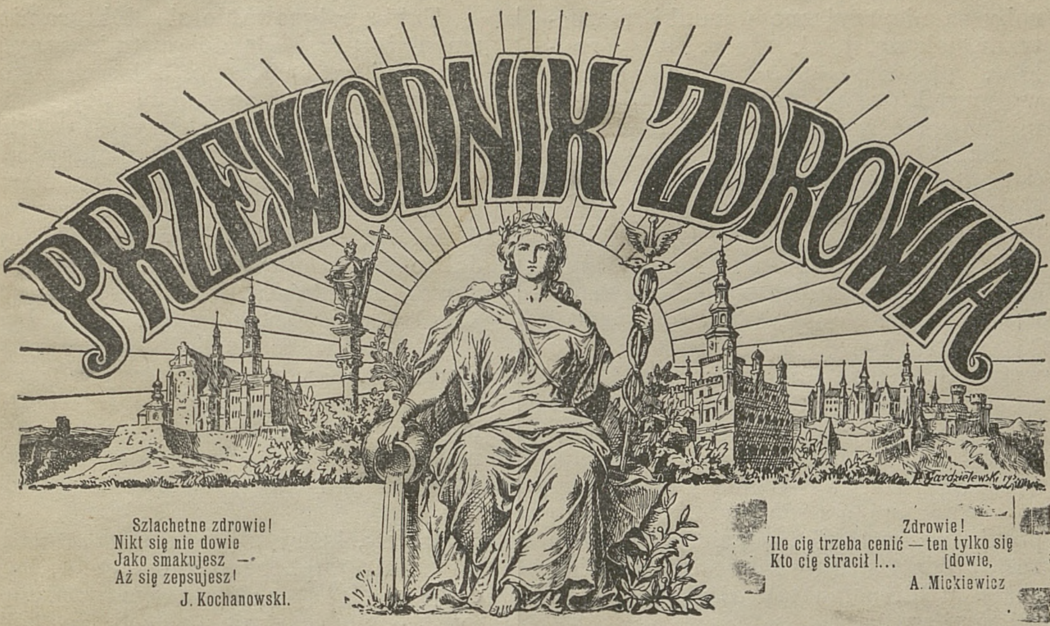
Rok VIII. Berlin, w maju 1902 r. Nr. 5.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się dowie,
Kto cię stracił!...
A. Mickiewicz

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Maj.

Jak należy obchodzić się z nerwowo chorymi.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

Niech się łaskawy czytelnik nie spodziewa, że znajdzie w tym opisie wskazówki lub recepty, według których mógłby leczyć choroby nerwowe. Jest to zupełnie niemożliwe, już dlatego, że takie choroby leczy lekarz, a nie lekarstwo, jak się znakomicie wyraził pewien doświadczony medyk, — wszelkie więc zalecanie środków przeciwko chorobie nie osiągnęłoby celu. Kto sądzi, że jednorazowa porada lekarza potrafi go wyleczyć, ten się bardzo myli. Skutek i prawdziwy pożytek osiągniętym być może tylko wedle umiejętnie obmyślanego i zarządzonego rozkładu leczniczego przez doświadczonego lekarza.

Wszyscy wiemy, jak trudno leczyć choroby nerwowe, jak wielkie napotykamy nieraz trudności, do jak wątpliwych dochodzimy czasem wyników. Przyczyny zasmucających takich wypadków są poczęści wewnętrzne, poczęści zewnętrzne.

Jeżeli choroba pacjenta jest organiczną, jeżeli udzieli mu się przez dziedziczność, jeżeli spotęgowała się i zaostrzyła wskutek złego wychowania, szkodliwych nawyknień i nieumiarkowanego życia, niekorzystnych warunków gospodarczych, wówczas dziwić się nie można, że przy leczeniu takich chorych sztuka lekarska tryumfować nie może.

Niekiedy przyczyną groźnej cho-

roby są nieprzyjazne warunki zewnętrzne, jak np. brak czasu, lub środków, niekorzystne okoliczności itp. wpływy, które pogorszają cierpienia i nie dają się żadną miarą usunąć.

Skutki ciągłego przez lata nadużywania układu nerwowego nie dadzą się usunąć w przeciągu kilku tygodni, które chory może lub chce poświęcić na leczenie; rozumie się, że nie można skutków tych usunąć jednym środkiem jak np. powietrzem lub wodą. Natomiast skoro się złożą korzystne warunki (lekarz umiejętny, klimat stosowny, czas dostateczny, usunięcie wszelkich szkodliwości podtrzymujących chorobę, możliwość stosowania wszelkich zabiegów leczniczych), — wówczas osiągnąć można nieraz bardzo pomyślne wyniki lecznicze, i mieć zadowolenie uratowania zdrowia schorzałemu bliźnemu tak dla rodziny jak też społeczeństwa.

Przyczyna niezadowalniających wyników leczniczych polegać może wreszcie także na lekarzu.

Nie każdy lekarz jest obeznany z dziedziną chorób nerwowych, i co ważniejsza, nie każdy ma psychologiczne wykształcenie i zdolność moralnego oddziaływania na chorych. Ztąd powstaje podwójny błąd w kuracji pacjentów.

Lekarze, mający bezustannie do czynienia z chorobami organicznemi, nie umieją się poznawać na cierpieniach funkcjonalnych, wszelkie zaburzenia w funkcjach poczytują za chorobliwy stan narzędów, wszelkie nerwowe dolegliwości gotowi są uważać za choroby serca, żołądka, mlecza pacierzowego i t. d., i przepisują swym pacjentom środki lub kuracje (np. Karlsbad, ciepłe kąpiele mineralne), które są dla nich stanowczo szkodliwe.

W drugim znów wypadku lekarze, aczkolwiek rozpoznają chorobę i odgadują jej nerwową naturę, pomimo to również są niewiele pożyteczni dla chorych: widząc źródło dolegliwości w pewnej nieprawidłowości funkcyj, lekceważą sobie chorobę, tłómaczą pacjentowi chorobę w swój sposób lub wyśmiewają się z niego, uważając cierpienie jego za urojenia — nie dają wiary jego bólom i tym sposobem czynią zamach na główne zasady psychologicznego postępowania z chorymi.

Takie naigrawanie się doktora niezmiernie przypada do gustu krewnym i otaczającym chorego. Jako niezawodowcy, żadnym sposobom pojąć nie mogą, aby człowiek, zazwyczaj dobrze wyglądający, człowiek umiejący się rozweselić, a nawet całkowicie zapomnieć o swych chorobliwych przypadłościach, mógł być poważnie chory. Jakże mogą mu wierzyć, jeżeli go nawet niejednokrotnie schwytali na przecenianiu swych bólów.

Błędne w ten sposób pojmowanie cierpienia powoduje, że otaczający zaczynają lekceważyć chorego i coraz bardziej obojętnieć na jego skargi i narzekania; wreszcie żądają, aby zapanował nad sobą, aby się „wiął do kupy“.

Chory, który się uważa za „malade imaginaire“ (chorego z urojenia), lecz czuje się jednocześnie cierpiącym, chory, który wyczekuje pociechy, współczucia, pomocy, a nie obojętności, naigrawań i moralnych napomnień, — doznaje nareszcie niepokoju duszy, nabywa przykrej świadomości swojego chorobliwego stanu, usunięcie której być by powinno głównem zadaniem lekarza.

Wskutek takiego położenia chory jeszcze bardziej ubolewa nad swym nieszczęśliwym stanem; przesada zaś jego i ubolewania są zupełnie naturalne, albowiem wynikają z nierozsądnego obchodzenia się z nim krewnych lub otoczenia.

Na pytanie: czy istnieją choroby imaginacyjne, musimy odpowiedzieć, że ich niema stanowczo.

Każdy człowiek pragnąłby być zdrowym i, jeśli czuje się chorym, to jest nim w istocie.

Jako dalszem następstwem niedokładnego rozpoznania stanu choroby, a zatem i nierozsądnego postępowania z chorym jest pominięcie stanowczej chwili do rozumnej i ściśle przeprowadzonej kuracji; jeżeli zaś później zechcemy go leczyć, daleko więcej czasu i pieniędzy wymagać będzie kuracja, niż gdybyśmy z samego początku użyli pomocy lekarskiej. Co dawniej by uskutecznić można w tygodniach, do tego potrzebne są miesiące.

Skuteczność kuracji zależy od bardzo wielu warunków.

Powinniśmy mieć przedewszystkiem na uwadze, że chodzi tu głównie o choroby przewlekłe (chroniczne) — ów

końcowy wynik słabego ustroju, błędów wychowania i nieumiarkowanego życia.

Najgłówniejszemi warunkami skutecznego leczenia winny być: czas i cierpliwość, tak z strony lekarza jak i chorego; nie uwzględniając tych warunków, nigdy nie zdołamy należycie przeprowadzić skomplikowanego planu leczniczego, przy którym umiejętnie zastosować trzeba zabiegi odżywcze, moralne i medyczne.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Czy hygiena zębów rzeczywiście wymaga obfitego solenia pokarmów?

W roczniku 1901 na stronie 16-tej wykazywaliśmy zbyt szkodliwe skutki t. z. kuracji solnej, która została poleconą przez pewnego lekarza angielskiego w Nowym Yorku. Otóż przekonano się dobitnie, że wskutek kuracji takiej zachorowało dużo osób i to często niebezpiecznie na gnilec (szkorbut) i poczynało cierpieć na wypadanie włosów. Podczas gdy obecnie tam za morzem nikt nie chce nic wiedzieć o kuracji solnej, polecają tu w Europie niektórzy profesorowie (Nessel w Pradze, Monti w Wiedniu, Zweifel w Lipsku) obfite solenie pokarmów już od najpierwszej młodości i to wprost dla zdrowia zębów. Twierdzą oni, że do wyługowania z pokarmów dostatecznej ilości soli wapiennych potrzebny jest kwas solny soku żołądkowego; ponieważ zaś kwas solny tworzy się w organizmie z soli kuchennej, trzeba więc zawsze jadać pokarmy dostatecznie solone. Osolenie ma być dostatecznem, jeżeli pokarm zawiera 6 gramów soli na kilo wagi, czyli litr objętości. Takim bowiem ma być prawidłowo stosunek soli we krwi, by mógł się wydzielać z niej w dostatecznej ilości niezbędny dla prawidłowego trawienia sok żołądkowy, który wtedy tylko będzie w stanie wyługować z pokarmów niezbędne dla zębów i kości sole wapienne.

O takich „nowych wynalazkach“ niem. profesorów wcale byśmy tu nie wspominali, gdyby nasze pisma, zwłaszcza zawodowe we Warszawie, nie podawały tych wiadomości jako skończoną prawdę naukową. Wobec tego uważamy sobie za obowiązek przytoczyć zapatrywania innych, również naukowo wykształconych i aprobowanych lekarzy, którzy wprost przeciwnego są zdania o soleniu pokarmów.

Otóż słynny przez swe pisma i swój zakład lekarz Lahmann zwracając szczególną uwagę na błędne przyrządzenie albo raczej nierozumne gotowanie potraw zwłaszcza jarzyn (patrz książeczkę: W jaki sposób odzyskamy zdrowie?) tak głosi:

„Przez ulubione blanszowanie i parzenie jarzyn, przez gotowanie ich na dużej wodzie z dodatkiem soli kuchennej — rozpuszczone i rozpuszczalne sole organiczne zostają wyługowane z jarzyn i wędrują z odlaną wodą do pomyj. Ażeby dać pojęcie o tem, jak wielkie ilości soli odżywczych w ten sposób się marnuje, wystarczy nadmienić, że miasto Londyn, według obliczenia z r. 1862, wylało w tymże roku 800.000 funtów soli odżywczych z pomyjami do Tamizy; czyli że w ten sposób żołądki i krew Londyńczyków pozbawione zostały najlepszych części pożywnych.

Musimy tak gotować, aby wszystkie pierwiastki, a więc i sole organiczne pozostały w gotowanych jarzynach i t. p., a nie jak to dziś czynimy, że zatrzymujemy w garnku białko, cukier i tłuszcz, a to co najważniejsze, wylewamy. Zadanie to można w prosty sposób w każdym garnku w ten sposób rozwiązać, że się stawia jarzyny bez wody na zupełnie mały ogień, a następnie, im więcej same wody »nabierają«, posuwa się je coraz bardziej na ogień; a gdy się już ugotowały, przyprawia się je według upodobania.

Niektóre jarzyny korzeniowe smaży się zazwyczaj tylko w maśle. Dalej można gotować w parze (tak zw. (Kartoffel- lub Reisdampf-Kochtöpfe), co dla niektórych niemile trącących jarzyn jest pożądanem, aby prąd pary mógł ową niemiłą woń z sobą unieść.

Wreszcie można jeszcze (zwłaszcza, gdy się nie chce poświęcić za wiele czasu kuchni) używać naczyń wytworzonych w rodzaju przyrządów do gotowania mleka, przy których właściwy garnek spoczywa w drugim w gorącej wodzie, przez co zapobiega się przypaleniu.

Jak która gospodyni i kucharka gotować będzie, to zależy od poszczególnych okoliczności i jest zresztą dość obojętnem, byleby tylko zasada: »nic nie odlewać« została zachowaną.

Gdy się w ten sposób gotuje, mo-

żna się obejść bez soli kuchennej, która dziś musi nadawać smaku potrawom, bez niej zbyt mdle smakującym. Gdy się w ten sposób przyzwyczaimy do silnego smaku pokarmów, nie będziemy potrzebowali wracać do solniczek, przez co sprawimy nerkom naszym wielką radość. Sól kamienna czyli kuchenna jest szkodliwym środkiem drażniącym, wypiera ona przez wyługowanie (diosmozę) sole pożywne czyli organiczne z tkanek ciała (komórek), zwalnia wymianę materji i daje powód do reumatyzmu i podagry. Jeżeli bogaci zawdzięczają swoją podagrę przeważnie zbyt obfitemu spożywaniu mięsa, (którego to bez obfitego nasolenia wcale używać nie można! Przyp. Red.), to ubodzy, których jedyną przyprawą jest sól, dostają tej choroby z nadmiernego używania soli.

Ale przez to nie chcę powiedzieć, żeby nie można tu i owdzie spożyć ziarnka soli; jedno ziarnko nic nie szkodzi, ale 2 — 3 łyżeczki (gdyż tyle przypada przeciętnie na głowę i dzień przy dzisiejszym sposobie gotowania) są szkodliwe. Proszę sobie tylko pomyśleć, ile to płynów potrzeba wlać w siebie, aby tę mnogość soli z ciała wypłukać! Sól zmusza nas do nadmiernego picia, co jest równoznacznem z rozwodnieniem krwi, zwykłą formą niedokrewności.

Jeśli się chce lub musi przyprawiać, to można w pierwszym rzędzie używać zdrowe i mniej szkodliwe przyprawy: pietruszkę, szczypiórek, sok cytrynowy (nie skórkę), majeran, cebulę i t. d., — wreszcie soję.“

Z naszych doktorów przytaczamy tylko zdanie znanego lekarza Klimaszewskiego, który to sól kuchenną, podziśdzień w zbyt dużych ilościach używaną, zalicza wprost do pewnego rodzaju trucizn. (Podobną trucizną jest alkohol, używany w piwie, winie i wódkach; dlatego mówimy o zatruciu się alkoholem, o alkoholizmie. Przyp. Red). Otoż słowa dra Klimaszewskiego:

„Sól kuchenną, mimo że u wielkiej części ludzkości służy jako codzienna przyprawa do potraw, potrzeba jednak zaliczyć do rzeczy, zdrowiu ludzkiemu szkodliwych, ponieważ:

a. Sól kuchenna nie ma wartości pożywczej. Ciało człowieka jest tak urządzone, że oprócz wody i powietrza żadnych kamiennych (mineralnych, martwych) cząstek przyswoić (asymilować) ani zużyć nie może. Przyswoić nie znaczy wessać albo przyjąć do krwi, bo oczywiście wessać może ciało ludzkie wszystko, co w sokach ciała się rozpuszcza, więc nietylko sól, ale i inne ogromnie trujące rzeczy. Inne jest pytanie, czy sól w jakikolwiek sposób ciało żywi dodając mu siły i zastępując zużyte części. Pytanie to trzeba całkiem zaprzeczyć. Doświadczenia naukowe wykazały, że człowiek potrzebuje co prawda wiele cząstek kamiennych a więc i soli, ale że cząstki te tylko wtenczas korzyść mu przynoszą, jeźli rosły, że więc tylko sole „rosłe“ są solami „żywiącemi“. Dowieść tego twierdzenia bardzo łatwo. Jeźli weźmiemy n. p. psa i damy mu pewną dostateczną ilość białka (twarogu), z którego wymyto wszystkie cząstki kamienne, dodamy do tego dostateczną ilość tłuszczu i dostateczną ilość czystej mączki lub cukru wtenczas daliśmy mu wszystko, co do życia potrzebuje oprócz cząstek kamiennych czyli soli pożywnych, zawartych w mleku. Nawet przy obfitej takiej paszy pies zacznie tyć coraz więcej i po dniach mniejwięcej 40 skończy na paraliż serca. Jeźli dodamy do tego pożywienia jeszcze tych samych różnorodnych cząstek kamiennych i w tej samej ilości, jakie są w mleku ale w stanie mineralnym, pies skończy także i w tymsamym czasie, tak samo po dodaniu popiołu z innej równowielkiej ilości mleka. Jeźli natomiast dodamy soku n. p. z jarmużu, zawierającego też same cząstki kamienne, które jednakowoż rosły, to jest w roślinie złączyły się z cząstkami białka, wtenczas pies zostanie przy życiu.

b. Sól kuchenna jest pewnym rodzajem trucizny. Sól tak samo jak inne ciała mineralne, fosfor, siarka, wapno, mangan, żelazo, potas, chociaż znajdują się w każdej roślinie i zwierzęciu i do życia ludzkiego koniecznie są potrzebne, jednak wtenczas tylko mu służą, jeźli zostały ożywione w roślinie. Jako martwe mineralne ciała wprowadzone do ustroju człowieka szkodzą mu i zatruwają. Że fosfor jest silną trucizną, wie każdy, ale że, także żelazo, które ciągle jeszcze niektórzy lekarze dawają chorym, spowoduje ciężkie przewlekłe zatrucia, mniej pewnie będzie znane. Sól natomiast wywołuje głównie cierpienia nerek, przyczynia się do stłuszczenia serca,

cierpień oczu (krótki wzrok, zmętnienia soczewki), wrzodów na nogach, różnych cierpień macicy, zatwardzenia i wielu innych. Potrzeba więc pomału odzwyczaić się od soli i nigdy nie zacząć znowu używać tej niszczącej ciało przyprawy. Ja sam żyję od wielu lat prawie całkiem bez soli i przyczyniło się to nie mało, że jestem o wiele zdrowszy i silniejszy, niż dawniej.

Tak szeroko rozwodzę się nad sprawą, która w sobie samej jest jasną, ponieważ z pewnej strony twierdzono, jakoby sposób naturalny leczenia nie był naukowym. Owszem, sposób naturalny jest jedynie naukowym, ponieważ oparty jest na odwiecznych prawach przyrody i natury i zgadza się najzupełniej z wynikami badań naukowych podczas gdy alopatja dlatego jest tak chwiejną, a skutki jej leczenia tak nędzne, ponieważ nie stosuje się do wyników badań własnej nauki. Alopatyczni lekarze wiedzą n. p. bardzo dobrze, że niektóre substancje zniszczą zdrowie i życie nawet silnego i zdrowego człowieka i nazywają je dlatego truciznami. A przyjść tylko do łoża człowieka słabego, aż tam spotyka się te same rzeczy, które podług badań naukowych „niszczą zdrowie i życie człowieka". I ludzie zapisujący takie rzeczy do używania, śmią się nazywać ludźmi nauki (!?). Gdzież logika, gdzież konsekwencja i rozsądek!!! Zresztą bynajmniej nie walczę przeciw lekarzom ani nauce lekarskiej, ale przeciw wybrykom nienaukowym i przeciw ciemnocie, którą niektórzy płaszczykiem nauki przykryć usiłują."

Zresztą we wydawnictwach naszych a szczególnie w „Jarskiej kuchni" podaliśmy sposób umiejętnego przyrządzania potraw, ostrzegając rownocześnie przed nadużywaniem soli kuchennej. Ponieważ podziśdzień nadużywanie soli tak bardzo zakorzenione, że niektórzy nawet kawę (!) solą a niemowlęciu do mleka również dodawają soli, dlatego zwracamy szczególną uwagę na wydaną przez nas książeczkę „Opieka nad dzieckiem przed urodzeniem i nad nowonarodzonem", gdzie podane są wskazówki odżywiania dziecka bez dodawania do pokarmu soli kuchennej.

Chcąc ściśle się zastosować do wymagań wymienionych wyżej profesorów, należałoby niezawodnie także mleko matczyne najpierw „dostatecznie" osolić, nim się je niemowlęciu poda, aby dostało zdrowe zęby. Tak daleko jednak z pewnością żadna z naszych matek się nie posunie!

Bądź co bądź, nikt z pewnością tego nie zaprzeczy, że ludzie przez ubiegłe dziesiątki lat za mało soli w ogóle nie używali, że obecnie również zbyt mało nie używają; ale każdy przecież przyznać musi, że mimo to zęby od pokolenia do pokolenia są słabsze i coraz bardziej się psują. — Czyż wobec tego nie możnaby raczej twierdzić, że właśnie nadużywanie soli wprost się przyczynia do zatwarzającego psucia się zębów? —

Chłosta w szkole według źródeł niemieckich.

Szkoła pruska miała zdawień dawna swój odrębny charakter, szczególny cel, właściwe sobie krzyzmo. Bismark orzekł, że tryumfy pod Królogrodem i Sedanem zawdzięczać należy szkole. Szkoła pruska była i jest przygotowawczą, pomocniczą podstawą koszar. Zaszczepić posłuszeństwo, potulność i karność wobec wszelakiej zwierzchności tulącej się pod paz . . . pruskiego sępa — to z ramienia rządu jej zadanie i nakaz. Przypominamy zresztą, iż pierwotnymi nauczycielami w szkole pruskiej byli kaprale. Takimi bo obywatelami rządzić — łatwa rzecz!

„Die Schule muss Knechte erziehen", powiedział . . . . . nie pomnę kto. Możliwe to u michałków może. Wobec dziatwy polskiej jednak, innoplemiennej, rdzennie krwią i kością obcej zawiódł ten system, stanowczo zawiódł.

Przemówiła Września!

Świat dowiedział się rzeczy ciekawych, skrzętnie ukrywanych, starannie zachylanych, zaprzeczanych głosem wielkim, gdy rąbkiem wychodziły na wierzch, dowiedział się tajemnic wyższości kultury pruskiej.

Ultima ratio pedagogii pruskiej — chłosta — oprawczym wydzielana trybem w końcu nawet niemców niepokoić i . . . . zawstydzać poczyna. Posłuchajmy co pisze w tej sprawie dr. Damm, głośny hygienista, lekarz i literat: My, Niemcy, jesteśmy głęboko przekonani, iż szkoła nasza przewyższa o całe niebo zakłady wychowawcze innych narodów, iż w Europie pierwsze dzierzy miejsce. Nie wchodzę w to,

czy sąd ten jest słuszny czy zasady systemu szkólnego są bez nagany, poruszę tylko sprawę chłosty, w ostatnich czasach rozgłośnéj, którą w szkołach ludowych zastosowuje się tak często.

Chłosta wymierza się, by dziecku sprawić ból, który ma być karą. Ból każdy wywołuje, jak wiemy, rozdrażnienie, podnietę czynności całego ustroju.*) U młodszych albo słabszych dzieci wrażenie cierpienia trwa dłużej i głębsze po sobie zostawia ślady. Osowiałość, niechęć, bojaźliwość, tchórzostwo, to oznaki, które rysuje na czystéj dotąd karcie usposobienia i charakteru dziecka. U starszych dzieci wywołuje chłosta, wobec współuczni wymierzana, najpierw przeczulenie a potem zanik ambicji i płodzi i rodzi bezwstyd, krnąbrność, oporność, wstręt. U dziewcząt dojrzalszych wiekiem wpływa rozdrażnienie, cielesną spowodowane karą, ujemnie na prawidłowy rozwój części płciowych, przyspiesza przedwczesną dojrzałość, co w klasach mięszanych wcale poważnem grozi niebezpieczeństwem. Jeżeli nadto dzieci do innéj, jak nauczyciel należą narodowości, albo innego są wyznania, wtedy do powyższych następstw cielesnej kary, odczutej jako krzywdę, dodać należy uświadomienie rasowej różnicy, rozbudzenie zawziętości, zapalczywości, żądzy zemsty.

Wątpimy bardzo, czy uczciwemu i sumiennemu wychowawcy o takie chodziło skutki kary!

Z doświadczenia wieloletniego wiemy, iż spokojem, dobrocią i łagodnością, pominąwszy cielesne uszkodzenia, jakich się unika, lepsze się zbiera na polu wychowawczem owoce niż chłostą!

Tyle dr. Damm.

W podobny sposób skrytykował prof. Delbrück obecnie w Księstwie zastosowywany sposób wychowawczy pedagogii pruskiej:

„Polityka przystanąć powinna u progu szkoły. Piętnuje się na każdym kroku agitatorstwo (?) polskie, które — przyznać potrzeba — jest tylko zachowawczą obroną właściwości szczepowych przed naszą zachłannością, a rozpala zarzewie wojny wewnętrznej wszędzie, w kościele, w szkole, w sercach nawet dzieci — i dziwi się potem rozgoryczeniu polskiej ludności, ostrym słowom jej prasy, przytłumia echa protestu, gniewa się o ironiczne brawo, jakie świat bije naszej „tężyznie“.

Tą drogą nie dojdziemy do celu, do asymilacji polskich dzielnic — przenigdy“.

Cóż to pomoże?!

Wyszedł ukaz:

Die energische Polenpolitik soll weiter geführt werden.

Sic volo, sic jubeo (Tak chcę, tak rozkazuję)!

---

*) Prof. Arndt w Gryfii trafnie postawił ogólne prawo o sposobie, w jaki rozmaite podniety życiowe (wpływy zewnętrzne) działają na siłę życiową, ujawniającą się w każdej żyjącej istocie. Prawo to stanowi również podstawę całej nauki lekarskiej a także i nauki wychowania (pedagogiki) i brzmi: Zbyt małe lub zbyt słabe podniety życiowe pozwalają sile życia zmarnieć, małe podniety rozniecają ją, średniosilne wzmagają, jeszcze silniejsze (zbyt silne) **wstrzymują** (zmiejszają) siłę życia, bardzo silne niszczą je. (Przyp. Red.)

Przestrogi i rady.

— **Czem zastąpić ocet?** Na szkodliwść octu zwykłego, fabrykowanego często z dodatkiem siarkanu czyli witrjolu, wypada zwrócić uwagę szczególnie w porze obecnej, w której spożywamy dużo sałat zielonych.

Śmietana, kwaśne mleko i sok cytrynowy zastąpić tu mogą zupełnie ocet kupny. — (Patrz: Jarska kuchnia str. 158 i n.)

— **Dzieciom ani kropelki alkoholu!** Wiedeński profesor Nothnagel w jednym z swych wykładów tak się do słuchaczy odezwał: „Ciężki popełnia się grzech, dając dzieciom wódkę, piwo lub wino do picia“. Aż do 14-go roku nie powinno żadne dziecko używać ani wina, piwa, herbaty, ani też kawy. Wszystko to są środki drażniące podniebienie, które dla dziecka są wcale niepotrzebne. Jestto poniekąd zbrodnią twierdzić, że wino jest pożywne, i poprostu dziecinnem nazwać trzeba, jeżeli lekarz oświadcza, że wino czerwone wzmacnia więcej, aniżeli białe. Spodziewam się, moi panowie, że usuniecie dziecinne te sprawy i powtarzam: Dzieci nie potrzebują tych środków podniecających, które dla nich są nieskończenie szkodliwe, i proszę panów w swej praktyce przedewszystkiem na to uważać, ażeby dzieciom nie dawano napojów alkoholicznych, ponieważ przeraźliwa ner-

wowość naszych czasów polega głównie na przedwczesnem używaniu alkoholu.

Alkohol jest pod każdym względem trucizną, a racją mają wszyscy ci, którzy twierdzą, że człowiek bez alkoholu obejść się może, ponieważ i zwierzęta około nas bez alkoholu się obchodzą; tylko sam człowiek ma ten przywilej używania trucizny w postaci alkoholu, znajdującego się w araku, likworach, winie, piwie a nawet w winach owocowych".

— **Odżywianie się po odbyciu ciężkiej pracy** i zmęczeniu znacznemi racjami potraw, wywołuje łatwo nieszczęsne skutki. Należy więc tyle zjeść, ile chwilowo dla pierwszego zaspokojenia męczącego nas głodu, wystarcza; najpierw wypocząć sobie i pozostawić ustrojowi tyle czasu, aż znowu powróci do swej równowagi. Dopiero potem można apetytowi dogodzić i dostatecznie się nasycić.

— **Upływy krwawe nosem** nie są zawsze objawem chorobliwym albo wcale groźnym. Bywają zwykle spowodowane nadmiernym nabiegiem krwi do twarzy i głowy wskutek nachylania się lub wytężania albo są następstwem, co właszcza u dzieci wydarza się często, silnego szturchańca lub upadku. Kto więc odrazy do barwy czerwonej nie czuje, ten upustem krwi z nosa lękać i troszczyć się nie ma przyczyny.

Jakkolwiek krwawienie nosem niebezpieczeństwa zwykle nie przedstawia, jest jednak wcale nie pożądanym przypadkiem, zwłaszcza, jeżeli się wydarzy poza domem.

Aby upływ krwi zatamować, zaleca się głęboko i szybko wciągać świeże powietrze nosem, zatrzymać takowe ile możności jak najdłużej w płucach i potem wypuścić również szybko ustami.

Zabieg ten należy powtórzyć aż do pożądanego skutku. Zwykle po 20—30 wydychaniach krwawienie ustaje. Objaw ten tłomaczy się w ten sposób, iż płuca przez głębokie i szybkie oddychanie nadmiernie się rozszerzają i jak gąbka ssają krew, której ilość w innych częściach naszego ustroju, a więc i w jamie nosowej się zmniejsza.

Dalej zasycha pod upływem świeżego powietrza krew w ranie szybko, tem szybciej, im słabiej sączy, co właśnie ową spotęgowaną pracą płuc się powoduje. Jeżeli krwawienie nosa napadnie nas w pomieszkaniu, wypada czemprędzej otwierać okno i zalecane powyżej oddychanie — również i zimą — zastosować, przyczem ramiona wznieść a głowę w tył przechylić należy.

W razie wyjątkowego wypadku, czy to z powodu gwałtowniejszego uderzenia czy nadzwyczajnego wytężenia lub t. p., gdy upływ krwi nie ustaje, wypada silniejszych użyć środków jak okłady zimne na nos i skroń, a ciepłe na kark i zanurzenie nóg w możliwie gorącej wodzie. Przyczem należy z dłoni, aby się nie pochylać, wściągać nosem zimną wodę, komu zaś to nie wygodnie i ma pod ręką wlewnik (irygator) lub sikawkę, może wstrzykiwać zimną wodę zaprawioną sokiem cytrynowym w nos, a potem w ostatnim razie zatkać jeden otwór nosowy gałką wacianą, a z pewnością krwawienie ustąpi niebawem.

— **Znaczenie mąki owsianej jako pokarmu** jest u nas za mało znane i cenione, mimo, że jest udowodnionem, iż żaden inny pokarm nie wyrównuje pod względem warunków odżywczych mące owsianej. Chleb owsiany w starożytności bywał głównym pokarmem w wielkiej części Europy; niestety odstąpiono powoli wtenczas od tego pokarmu, gdy żyto i pszenicę co raz więcej uprawiano. Podziśdzień przeważnie w Szkocji używa się jeszcze mąkę owsianą i jej po większej części zawdzięczają Szkoci silną budową ciała, z powodu której pomiędzy narodami europejskimi się odznaczają. Dla dorosłych jak i przedewszystkiem dla dzieci niema wogóle lepszego pożywienia nad kleik owsiany zawierający w sobie znakomity materjał dla mięśni i ciepła. Wielka jej zawartość krzemionki czyli kwasu krzemowego wpływa w wysokim stopniu na porost włosów, paznokci i kości, czego niestety lekarze ani też niezawodowcy nie uznawają. Miliony dzieci w dawniejszych czasach karmiono mąką owsianą, którym przyroda pokarm matczyny odmówiła a mimo to wyrosły silne i mocne. — Smaczną potrawę sporządzać można również z owsa t. zw. gniecionego ugotowanego z rodzenkami. Szczegółowy opis przyrządzenia potraw owsianych podaje „Jarska kuchnia". Nakład Przew. Zdr.

Rozmaitości.

— **Uzdrowiska na... dachach.** Już dawniej zwracano uwagę na dachy jako miejsca nadawające się znakomicie, zwłasza po dużych miastach, do urządzenia tanich i dogodnych uzdrowisk, ogródków itp. Wiadomo bowiem, że w krajach cieplejszych dachy są zbudowane prawie poziomo i służą mieszkańcom do przebywania i odpoczywania po pracy dziennej. Ale podobne urządzenia również widzieć można w Berlinie i to np. na kilku domach przy Gendarmen-Markt; założone tam od dłuższego czasu ogródki sprawiają mieszkańcom owych domów dużo przyjemności.

W nowszym czasie dr. Northrup, lekarz amerykański zwraca uwagę, że dachy kamienic stanowić mogą miejsce dobytu, posiadające niektóre z najgłówniejszych warunków, podtrzymujących zdrowie, a mianowicie świeże, pozbawione kurzu powietrze i światło słoneczne. Dr. N. poleca zatem, aby wznoszono na dachach małe odsłonięte wierzyczki z szkła i żelaza, tak, żeby powietrze i słońce miało wolny dostęp. W Nowym Yorku przeprowadzono już próby z takiemi naddomkami, w których umieszczono dzieci o wątłem zdrowiu. Wyniki były pono bardzo pomyślne. Zimą ogrzewano naddomki piecykiem gazowym. Rozumie się, że dzieci pozostawiono tam tylko przez kilka najstosowniejszych godzin, pozatem starano się, aby bawiły się wspólnie z innemi dziećmi w parku itp. Lekarz ów spodziewa się korzystnego wpływu zabiegu tego na dzieci zapadłe na koklusz.

— **Los jednego miljona ludzi** przedstawia się wedle opisu angielskiego statystyka dra. Farra następu'ąco: Z miljona dziatek — noworodków umiera w pierwszym roku życia 150.000. Po 12 miesiącach następuje im 53.000. Na końcu trzeciego roku liczba zmiejsza się jeszcze o 28.000. W dalszych 10 latach wypadki śmierci nie są tak liczne aż do 13go, do którego liczba zmarłych wynosi nie spełna 4000. Od tego czasu aż do końca 45 roku upadło około 500.000 przykrościom życia. Na końcu 60 roku jest jeszcze 370.000 osiwiałych weteranów. Rok życia 80ty osięga 37.000 z nadwerężoną siłą i chwiejącym krokiem. Na końcu 95go roku jest jeszcze tylko 223, których liczba szybko się zmiejsza aż w r. 108 ostatni żyjący z miljona znika przyłączając się armii swych poprzedników.

— **Wstrzemięźliwość jako warunek zawarcia związku małżeńskiego.** W Trenton (New-Jersey w Ameryce) przemysłowo pracujące dziewice zawiązały towarzystwo, w którem ustawy ograniczają się na podpisaniu następującego zobowiązania: „Niniejszem przyrzekam nie wyjść za żadnego mężczyznę, który się zupełnie nie wstrzyma od używania wszelkich napojów alkoholicznych (spiritusowych) włącznie wina, piwa i cydru Do tej samej wstrzemięźliwości zobowiązuję się niniejszem również sama“.

Radzimy, aby nasze dziewice podobne utworzyły towarzystwa jak najrychlej!

Odpowiedzi Redakcji.

— **Czy po śmierci włosy rosną? (Wł.A.)** Stwierdzono, że po nastąpionej śmierci żadna część ciała nie rośnie. A więc ani włosy ani paznokcie u trupa rzeczywiście nie rosną. Przeciwne zapatrywania tu i owdzie rozpowszechnione są mylne i polegają często na złudzeniu zwłaszcza osób zbyt wrażliwych. Zwykłe wyschnięcie i skurczenie mięśni, skóry i wogóle tkanek u trupa przedstawia nam włosy i paznokcie, jako twory rogowe, niby dłuższe i poddaje łatwo myśl, jakoby po śmierci jeszcze urosły.

— **Formalina** (Formaldehyd 40%) jest silnym środkiem desinfekcyjnym, niszczącym szybko zarazki chorobowe. Z tego powodu używa się środka tego w berlińskim zakładzie desinfekcyjnym. Gazy formalinowe nie trzymają się długo w powietrzu, ale osadzają się na ścianach jako też na wszelkich rzeczach znajdujących się na odnośnem miejscu; przez to też wywierają pożądany skutek. Równocześnie należy pamiętać, że gazy formalinowe drażnią dosyć silnie błonki śluzowe zwłaszcza nosa i oczu. Dla szybszego i dokładniejszego usunięcia gazów formalinowych rozpyla się w odnośnej przestrzeni cokolwiek roztworu amoniakowego czyli salmiaku (Liquor ammonii caust.) — Cena hurtowna 1 kg. formaliny wynosi obecnie 1,20 M. W Lwowie zawiązała się przed dwoma laty spółka w celu fabrykacji formaliny.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.